

Fizinio ugdymo būrelį atliksime trečiadienį 13.50- 15.50 nuotoliniu būdu.

Darbas Tamo platformoje ir per e- paštą.

Programa dviem savaitėm ( 10.28 ir 11.04)

Programą sudaro:

1. Spartus ėjimas pereinantis į bėgimą gamtoje ( laikantis saugaus atstumo.)
2. Mankšta kojų raumenų stiprinimui (šuoliukai dviem kojom, viena koja 3 k× 30).Šuoliukai per kliūtį (-is) esant galimybei gamtoje.
3. Tempimo pratimai.
4. Esant galimybei ir prietaisams lauke prisitraukimai prie skersinio 3k×8-10 .
5. Važiavimas dviračiu iki 5-8 km. fiksuojant kilometražą.
- 6.Krepšinio varžybų Kauno "Žalgiris" ir kt. komandų stebėjimas per Tv.
- 7.Pasivaikščiojimas gamtoje ar kita aktyvesne sportinė veikla su šeimos nariais.